

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.1

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C/HISARO	プール
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30 ZUMBA45 10:30~11:15 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi	アクア30 10:45~11:15 川島 博美	10:30 サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:20~11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 清美 (せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナー/ナル書道★	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵
11:30 サルセッション60 11:45~12:45 SHINO	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子		11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU	スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき			11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織		コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
13:00 ★時間変更★ ZUMBA45 13:25~14:10 心優	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織			13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori	
14:00				14:00 ★時間変更★ サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI	リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織			14:00	パワーヨガ 14:00~15:00 Saori	カルチャースクール トライバルベリーダンス 14:00~15:00 麻衣 有料	上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
15:00				15:00				15:00			
16:00				16:00				16:00			
17:00				17:00				17:00			
18:00				18:00				18:00			
19:00	ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI			18:30 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃			18:30 LesMILLS ★新規追加★ BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI	ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子		
19:30	ベーシック ステップII 19:45~20:30 小出 志乃	★新規追加★ サルセッション60 19:50~20:50 TOMOMI		19:30	リラククスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃			19:30 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子		
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃	★時間変更★ STRONG NATION 45 21:15~22:00 TOMOMI		20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩				20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI			
21:00				21:00	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO			21:00 サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子	
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			



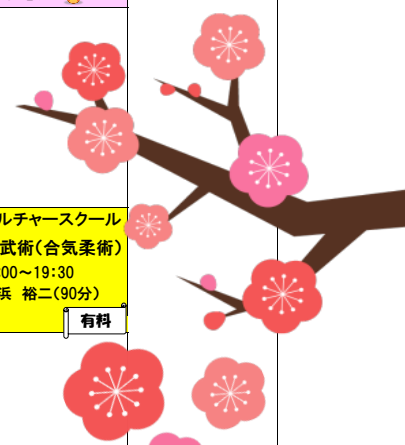
2025

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

木				土				日			
A	B	C	HISARO/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO
10:30 サルセッション60	リラックスヨガ50		★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20~11:20 清美(せいふ)	10:30 ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60			★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 10:20~11:20 清美(せいふ)
11:00 10:30~11:30 奈実	10:30~11:20 柴田 悦子	ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝	書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーパーソナル書道★	11:00 はづき	LES MILLS ★新規追加★ BODYATTACK45 11:45~12:30 TOMOMI			11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーパーソナル書道★
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子			12:00 サルセッション 11:50~12:50 はづき	LES MILLS ★隔週レッスン★ BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩		
13:00 ピラティス&ストレッチ 13:00~13:45 TOMOMI	パレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ)	13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき		★隔週レッスン★ パワーストーン 13:00~13:45 川島 博美		13:00 ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI		
14:00 LES MILLS ★新規追加★ BODYCOMBAT 14:10~14:55 TOMOMI	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美		書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーパーソナル書道★	14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ		リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき		14:00 パレトン45 14:10~14:55 若松 宏美			
15:00	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:00	ベーシックステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃			15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美		
16:00				16:00	ゆうこ			16:00			
17:00				17:00				17:00			
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00			18:30			
19:00				19:00		カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:00~19:30 広浜 裕二(90分) 有料		19:00			
19:30	シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30				19:30			
20:00 ZUMBA60 19:40~20:40 はづき		バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義		20:00				20:00			
21:00 サルセッション60 21:00~22:00 はづき				21:00				21:00			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			



閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 21:00

- 🌱 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン★
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- 📄 パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！

閉館時間 20:00

- 【スタジオレッスン注意事項について】
- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナ)又は会員番号のご記入をお願い致します。レッスン開始30分前から記入できます。
 - ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。
 - ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
 - ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
 - ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
 - ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
 - ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。
 - ・Aスタジオの朝10時台のレッスンのみ、フロント横に予約表がございます。